

CAULIFLOWER CREAM

Crema “VEG” di cavolfiore, latte di cocco e bevanda all’avena

Chef di FBO

Gluten free, Dairy Free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **1h e mezzo**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **2 persone**

Tempo di cottura: **60 minuti**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

Ingredienti (per 2 persone)

- Cavolfiore 300 g
- Olio di cocco 300 g
- Bevanda all’avena 300 g
- Acqua 100 g
- Noce moscata 0,5 g
- Cumino 1g
- Sale integrale non raffinato 8g
- Barbabietola rossa bio, giovane, cruda 50g
- Aglio pulito 10g
- Rosmarino fresco 8 g

Procedimento

- Fare bollire molto bene i cavolfiori nella bevanda di avena con pochissima acqua, poco sale e cumino.
- Cuocere la rapa rossa avvolta nella carta con aglio, rosmarino e sale integrale in forno in una padella con coperchio. Cottura 1 ora a 180 gradi. Pelare e tagliare a cubetti.
- Quando il cavolfiore sarà ben cotto aggiungere il latte di cocco e passare col mixer. Setacciare con colino fine; i semi di cumino dovranno essere eliminati con il setaccio ma dopo aver passato la crema con il mixer. Salare a piacere.
- Impiattare decorando con la rapa rossa, una grattugiatina di noce moscata e a piacere il verde sbianchito del cavolfiore.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, perdita di peso, stomatiti.





FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

FBO per te: Il cavolfiore, ingrediente principe di questa crema. si può trovare nei mercati dall'inizio dei mesi autunnali fino a marzo, con le varietà tardive. Inoltre, questo vegetale, presenta una buona quantità di glucosinolati, fitocomposti molto studiati per le loro caratteristiche benefiche sulla salute, sensibili però alle alte temperature. Questa originale crema si presta ad essere utilizzata, in una cena invernale, sia come antipasto, spalmata sopra delle fette di pane integrale tostato, che come condimento per della pasta integrale.

